

# 食べて喋って大いに笑おう

歯科衛生士 丸山 みどり

「口から食べる」ことは、元気な方にとっては普通で当たり前のように感じますが、高齢化が進み「口から食べる」ことが難しく、「歯がない」「入れ歯が合わない」だけではなく、「飲み込みにくい」ということがあります。



「口から食べる」ということは「良く噛む(咀嚼)」「しっかり飲み込む(嚥下)」ことが必要です。歯や入れ歯の不具合があれば、歯科医院で治療すれば「良く噛む」ことができるようになりますが、「しっかり飲み込む」ことの不具合は、自覚することが難しく「水を飲むとむせる」「硬いものが食べにくい」「食べこぼし」など変化が増えてくると、飲み込みが悪くなる前兆と思われます。

これらの原因は、加齢とともに筋肉の衰えである場合が多いと考えられます。筋肉量が減少し衰えることで、体を動かす機能が低下することを専門的に「サルコペニア」と呼び、2016年には、国際疾病分類に登録され世界的に認められた新しい病気概念です。



少しのむせや硬いものが食べづらい、食べこぼしなどは、病気や障害には至っておらず一歩手前の状態です。このような高齢者は、気分が落ち込みやすく、家に閉じこもりがちで、筋肉など体の問題だけではなく、精神的、社会的に虚弱状態を「フレイル」と呼びます。フレイルが進行する初期の段階では、口に関連する虚弱な状態がみられることが多いので「オーラルフレイル」と呼ぶことが提唱されています。

サルコペニアは、「加齢」と並行して徐々に進行しますが、食べる量が減少、「栄養」状態が悪くなると、タンパク質できている筋肉の元になるアミノ酸が少なくなり筋力が低下してしまい、寝てばかりいるなど「運動」することが少なくなると筋肉が萎縮してしまい廃用症候群になってしまいます。「栄養状態を良くする」「適正な運動をする」ことが筋肉を増やすためにはとても大切なことです。「良く噛む」「しっかり飲み込む」ために必要な筋肉にもサルコペニアが起きると考えられます。「噛む」「飲む」ことにも筋肉が機能することが必要不可欠です。

特に口の衰えを進行させない大切なことは、日ごろから「口を動かす」ことです。会話をする、カラオケを楽しむ、声をだして新聞を読む、しっかり噛むことを意識して食事をする、そして歯ブラシや舌磨き、義歯清掃を行い、定期的に歯科医院で検診し状態を維持できるようにして、自分の体にあった必要な食事を十分に食べる必要があります。



元気な口でしっかり栄養を摂り、丈夫な体を保つことが生き生きとした生活につながります。

## 研究大会 & 学会発表



2月2・3日 回復期リハビリテーション病棟協会「第31回研究大会 in 岩手」に参加し、「退院調整用紙の改善と活用を促すための取り組み(3階看護師・鈴木美穂)」・「個別排泄ケアを目指して～コンチネンスサポートチーム(CST)を立ち上げて～(3階介護福祉士・三川陽久)」を発表してまいりました。



2月23・24日 第33回日本環境感染学会に参加し、5年間の活動をポスター発表してまいりました。

